

参加費  
無料

# 春の風サロン

10月～12月の予定をお知らせいたします

場所:光が丘7-7-5 集会所

## 「いきいき体操教室」

日時:10月17日(火) 午前10時00分～

講師: 介護予防運動指導員  
シニアソロジーインストラクター  
長瀬 和美 講師

ストレッチ・筋力向上  
日常生活動作運動

## 「成年後見制度Q&A」

日時:11月21日(火) 午前10時00分～

講師:NPO法人 成年後見推進ネットこれから理事長  
行政書士・社会福祉士  
酒井 玲子 様

寸劇で制度の基本を  
分かりやすく説明します



## 「脳フィットネス体操」 フリフリグッパ

日時:12月19日(火) 午前10時00分～

講師:認知症予防推進員の会  
居場所グループ 様



手足や腰を動かす  
ことで脳が活性化!

新型コロナウイルス感染症予防により安全に  
参加できるようご協力をお願いします。

定員制のため参加希望の方は下記へ申し込みをお願いします

光が丘南地域包括支援センター ☎03-6904-0312

